

# Tome el control de su salud.

## Aproveche al máximo los beneficios ofrecidos a través de su empleador.

Como parte del plan de salud de su empleador, usted puede acceder a una amplia variedad de programas y servicios para hacerle la vida más fácil y más saludable.

### Controle su salud en myCigna

Su salud es lo más importante. Por eso existe **myCigna**, su espacio en línea para acceder a herramientas de evaluación, actualizaciones médicas y mucho más.<sup>1</sup>

En la **aplicación myCigna®** o en **myCigna.com®**, usted puede:

- Buscar proveedores de la red.
- Ver, imprimir o enviar la información de su tarjeta de ID.
- Revisar la cobertura, administrar los reclamos y darles seguimientos.
- Comparar precios de medicamentos con receta.<sup>2</sup>
- Comparar costo y calidad de proveedores y hospitales.
- Obtener herramientas y recursos relacionados con la salud y el bienestar.
- Registrarse para recibir alertas de documentos nuevos del plan.
- Dar seguimiento a los saldos y el deducible de su cuenta.

Use la función *click-to-chat* (chat con un clic) para conectarse con un representante de Cigna Healthcare<sup>SM</sup>.

1. Se aplican los términos de la aplicación/tienda en línea y los cargos de las compañías de telefonía celular/uso de datos. Consulte las instrucciones del fabricante de su teléfono para conocer las funcionalidades específicas de su modelo. Las funciones efectivamente

disponibles de myCigna pueden variar según su plan y su perfil de seguridad individual. Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com (así como tampoco sus padres o tutores).

2. Los precios que se muestran en myCigna no están garantizados, y la cobertura está sujeta a los términos y las condiciones de su plan. Visite myCigna para obtener más información.

### Cuando empiece su año del plan, regístrese en

**myCigna.com®**.<sup>1</sup> Acceda a sus tarjetas de ID digitales, busque proveedores de cuidado de la salud de la red, estime costos y active todos los programas disponibles.



### Cigna One Guide®

Durante el período de la inscripción, puede llamar al equipo de Cigna One Guide al **888.806.5094** para que le ayuden con los planes y la cobertura.

Con Cigna One Guide, estar y mantenerse saludable es mucho más fácil. Nuestros guías personales pueden darle consejos sobre salud y para ayudarlo a ahorrar. Este



servicio de apoyo personalizado está incluido con su plan médico. Después de la inscripción, One Guide ofrece apoyo continuo para ayudarle a:

### Entender su plan

- Conozca su cobertura y cómo funciona.
- Obtenga respuestas a preguntas relacionadas con el cuidado de la salud o con el plan.

### Recibir atención médica

- Encuentre un proveedor, un laboratorio o un centro de cuidado de urgencia de la red.
- Conéctese con asesores médicos y otros profesionales.
- Cumpla con sus citas y sea constante con el cuidado preventivo.
- Reciba apoyo para situaciones complejas relacionadas con la salud.

### Ahorrar y ganar

- Maximice sus beneficios.
- Obtenga estimaciones de costos y comparaciones de servicios para evitar sorpresas.
- Consulte saldos de cuenta y la actividad de reclamos.

Una vez que se inscriba, empiece a usar el servicio de apoyo Cigna One Guide desde la **aplicación myCigna®** o el sitio web **myCigna.com®**.

1. La descarga y el uso de la aplicación myCigna están sujetos a los términos y las condiciones de la aplicación y la tienda en línea desde la cual se descargue. Se aplican los cargos estándares de las compañías de telefonía celular y uso de datos. Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com (así como tampoco sus padres o tutores).

## Servicio al Cliente las 24 horas, los 7 días de la semana

Cuando nos necesite, no dude en llamarnos al número gratuito que aparece en su tarjeta de ID.

- Puede comunicarse con nosotros las 24 horas, los siete días de la semana.
- Podrá obtener respuestas a preguntas sobre su salud, sus reclamos y beneficios.
- Solicite un representante de Servicio al Cliente que hable español o alguien que le pueda traducir a uno de los 200 idiomas disponibles.

Asistencia al cliente las 24 horas, los 7 días de la semana para clientes de planes médicos y dentales solamente.

## Línea de Información sobre la Salud

Una vez que empieza su cobertura médica, puede llamar a la Línea de Información sobre la Salud, que está disponible las 24 horas, los siete días de la semana. Podrá hablar con una asesora de enfermería personal<sup>1</sup> por chat o por teléfono. Ellas están a su disposición para responder a sus preguntas relacionadas con la salud en forma confidencial. El número de teléfono gratuito es **866.494.2111**.

- Obtenga información que le ayude a decidir dónde y cuándo recibir tratamiento para necesidades médicas inmediatas.
- Llame si necesita información general sobre la salud o tiene un problema de salud específico.
- El chat está disponible de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del Este, excepto los feriados, a través de **myCigna.com®** o la **aplicación myCigna®**.
- Escuche cientos de podcasts que le ayudarán a mantenerse informado acerca de su salud.

1. Estas asesoras médicas son enfermeras capacitadas. Tienen una licencia de enfermería vigente en al menos un estado. Cuando trabajan como asesoras médicas, no ejercen la enfermería ni proporcionan asesoramiento médico.

## Atención virtual disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, durante todo el año

MDLIVE® ofrece atención virtual por teléfono o por video, cuando le resulte más conveniente.<sup>1</sup> Los médicos, dermatólogos, psiquiatras y terapeutas con licencia certificados de MDLIVE brindan atención personalizada para muchas necesidades relacionadas con la salud en la privacidad de su hogar, que incluye:

- Cuidado preventivo, cuidado de rutina y referencias a especialistas.
- Cuidado de urgencia a pedido para condiciones médicas menores.
- Necesidades relacionadas con medicamentos con receta, si corresponde.
- Cuidado de la salud del comportamiento para problemas como ansiedad, estrés, duelo y depresión.
- Atención dermatológica para condiciones comunes de la piel, el cabello y las uñas.

Para acceder a MDLIVE, inicie sesión en **myCigna.com®** y elija **Talk to a doctor** (Hablar con un médico).

1. Cigna Healthcare le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores nacionales de servicios de telesalud como parte de su plan. Este servicio es independiente de la red de su plan de salud y es posible que no esté disponible en todas las áreas ni para todos los planes. No se necesitan referencias. Es posible que los servicios de video no estén disponibles en todas las áreas o con todos los proveedores. Consulte los documentos del plan para tener una descripción completa de los servicios de atención virtual y sus costos. En general, para que su plan los cubra, los servicios deben ser médicamente necesarios y deben usarse para el diagnóstico o tratamiento de una condición cubierta. No todos los medicamentos con receta están cubiertos. No todos los servicios son elegibles o pueden estar cubiertos por su plan médico específico. Por lo general, los siguientes servicios no están

cubiertos: servicios que no son médicamente necesarios; servicios experimentales, en investigación o no comprobados; servicios para una lesión o enfermedad que se produzca mientras esté trabajando por un sueldo o ganancias, incluidos los servicios cubiertos por los beneficios de un seguro de accidentes de trabajo; el tratamiento de una disfunción sexual. Este es solo un resumen, y los términos de su plan médico específico pueden variar. Todas las pólizas de seguro de salud colectivo y los planes de beneficios de salud tienen exclusiones y limitaciones. Para conocer los costos y los detalles de la cobertura, incluidos otros servicios de tele salud/telemedicina que pueden estar disponibles con su plan de salud específico, consulte los materiales de su plan. El cuidado primario virtual a través de MDLIVE solo está disponible para miembros de planes médicos de Cigna Healthcare de 18 años o más. Las consultas dermatológicas virtuales a través de MDLIVE se completan mediante mensajes asincrónicos. No pueden confirmarse los diagnósticos que requieran hacer un examen. En esos casos, se indicará a los clientes que soliciten una cita en persona. Los planes de tratamiento se completarán dentro de un máximo de 3 días hábiles, pero por lo general en 24 horas.

## Healthy Babies de Cigna

Reciba ayuda durante todo su embarazo con Healthy Babies de Cigna. Para que se sienta apoyada durante el trayecto, recibirá:

- Una guía donde encontrará más información sobre el embarazo y los bebés, incluidos temas como cuidado prenatal, ejercicios, estrés, depresión y muchos otros.
- Acceso a una especialista en maternidad que podrá responder a todas las preguntas que tenga, desde las náuseas del embarazo hasta los beneficios de maternidad.

También podrá acceder fácilmente a una gran cantidad de información de fuentes confiables, como WebMD® y Healthwise®, en el sitio web **myCigna.com**®. Aprenderá a:

- Planificar un embarazo saludable.
- Hacer un seguimiento de su embarazo semana a semana.
- Prepararse para el trabajo de parto y el parto.
- Cuidar a su bebé.

## Cuidado preventivo

Estar y mantenerse saludable es importante. Por eso, la mayoría de los planes de salud incluyen cobertura para servicios de cuidado preventivo elegibles sin costo adicional para usted, cuando son prestados por un proveedor que participa en la red de su plan.

Esto significa que no tiene ningún costo de desembolso. Los servicios de cuidado preventivo cubiertos pueden incluir, a modo de ejemplo:

- Controles de la presión arterial
- Análisis de colesterol
- Exámenes de detección de la diabetes
- Pruebas de detección de cáncer de colon/de recto
- Exámenes clínicos de los senos
- Exámenes de Papanicolaou
- Mamografías

1. Los planes pueden variar, y no todos los servicios de cuidado preventivo están cubiertos. Por ejemplo, las vacunas para viajes generalmente no están cubiertas. Revise los materiales de su plan para ver una lista completa de los servicios de cuidado preventivo cubiertos.

## Línea de Asistencia para Veteranos de Cigna Healthcare

Esta línea de información gratuita está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, durante todo el año, para todos los veteranos, sus familias y sus cuidadores. No es necesario que sea cliente de Cigna Healthcare<sup>SM</sup>. La línea de información le conectará al instante con:

- Recursos para el control del dolor
- Asesoramiento sobre el consumo de sustancias
- Asesoramiento financiero
- Alimentos, ropa, vivienda
- Asistencia legal
- Recursos sobre crianza y cuidado de niños
- Servicios especializados en envejecimiento
- Sesiones telefónicas semanales del Programa de conciencia plena para veteranos, y mucho más

Llame al **855.244.6211**.

## Administración de la atención de Cigna Health Matters®

Si debe enfrentarse a una condición médica, una asesora de enfermería personal<sup>1</sup> puede ofrecerle apoyo, sin costo adicional para usted. Este apoyo ayuda a coordinar su atención y sus beneficios para que usted pueda recibir la atención adecuada, en el momento adecuado y al precio adecuado. Una asesora de enfermería personal puede ayudarle a:

- Entender mejor su condición, las opciones de tratamiento (que haya identificado su médico) y sus medicamentos.
- Entender la cobertura hospitalaria para pacientes internados y ambulatorios, los beneficios dentro de la red, los costos de desembolso y los costos de medicamentos con receta.
- Trabajar con sus proveedores de cuidado de la salud para administrar su plan de cuidados general.
- Coordinar las referencias, los servicios de cuidado de la salud en el hogar, los equipos médicos duraderos, los servicios de relevo de cuidadores y mucho más.
- Acceder a recursos que van más allá del tratamiento médico, que pueden incluir: transporte para ir a las citas, programas de asistencia financiera y otras oportunidades para ahorrar costos.
- Aprovechar los beneficios del apoyo emocional en forma individual.
- Sepa qué esperar y cómo prepararse si debe permanecer un tiempo en el hospital o necesita realizarse una cirugía.
- Obtenga respuestas a preguntas básicas sobre su plan de salud.

1. Estas asesoras médicas tienen una licencia de enfermería vigente en al menos un estado, pero no ejercen la enfermería ni proporcionan asesoramiento médico en calidad de asesoras médicas en ningún caso.

## Cuidado de la salud del comportamiento

Usted puede acceder a proveedores virtuales y proveedores de servicios de salud mental y consumo de sustancias que forman parte de una amplia red.<sup>1</sup> Ya sea que esté enfrentándose a una condición relacionada con la salud del comportamiento, atravesando un momento difícil o buscando apoyo por un problema de consumo de sustancias, puede encontrar el proveedor correcto para sus necesidades, en persona o virtualmente. Para buscar un proveedor virtual:

- Visite **myCigna.com**<sup>®</sup> o la **aplicación myCigna**<sup>®</sup> > Find Care & Costs (Dónde atenderse y cuánto cuesta)
- Busque *Behavioral Health Counselor* (Consejero de salud del comportamiento) en *Doctor by Type* (Médico por tipo)
- Llame para programar una cita con su proveedor elegido

Las visitas en línea con los proveedores de nuestra red de salud del comportamiento cuestan lo mismo que las visitas al consultorio.

1. Cigna Healthcare le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores participantes de la red. No todos los proveedores ofrecen atención virtual. Cigna Healthcare también le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores nacionales de servicios de telesalud como parte de su plan. Este servicio es independiente de la red de su plan de salud y es posible que no esté disponible en todas las áreas.

## Sepa antes de ir

Este es un breve resumen de sus opciones si necesita atención médica.<sup>1</sup>

	Costo	Tiempo de espera	Gravedad
Atención virtual <sup>1</sup>	\$ \$ \$ \$	🕒 🕒 🕒 🕒	⛶ ⛶ ⛶ ⛶
Clínica de acceso fácil	\$ \$ \$ \$	🕒 🕒 🕒 🕒	⛶ ⛶ ⛶ ⛶
Proveedor de cuidado primario	\$ \$ \$ \$	🕒 🕒 🕒 🕒	⛶ ⛶ ⛶ ⛶
Centro de cuidado de urgencia	\$ \$ \$ \$	🕒 🕒 🕒 🕒	⛶ ⛶ ⛶ ⛶
Sala de emergencias	\$ \$ \$ \$	🕒 🕒 🕒 🕒	⛶ ⛶ ⛶ ⛶

Con fines ilustrativos únicamente. Los beneficios cubiertos, los costos y los tiempos de espera reales pueden variar. Consulte siempre a su médico para recibir asesoramiento médico, inclusive antes de elegir otro proveedor para atenderse.

1. Cigna Healthcare le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores nacionales de servicios de telesalud como parte de su plan. Este servicio es independiente de la red de su plan de salud y es posible que no esté disponible en todas las áreas ni para todos los planes. No se necesitan referencias. Es posible que los servicios de video no estén disponibles en todas las áreas o con todos los proveedores. Consulte los documentos del plan para tener una descripción completa de los servicios de atención virtual y sus costos. El cuidado primario virtual a través de MDLIVE solo está disponible para miembros de planes

médicos de Cigna Healthcare de 18 años o más. Las consultas dermatológicas virtuales a través de MDLIVE se completan mediante mensajes asincrónicos. No pueden confirmarse los diagnósticos que requieran hacer un examen. En esos casos, se indicará a los clientes que soliciten una cita en persona. Los planes de tratamiento se completarán dentro de un máximo de 3 días hábiles, pero por lo general en 24 horas.

## Protéjase y recupérese con IdentityForce<sup>®</sup>

El robo de identidad causa un daño financiero y emocional. Por eso, Cigna Healthcare<sup>SM</sup> se asoció con IdentityForce para ofrecer servicios de monitoreo, alertas y restablecimiento. Estos servicios están incluidos en su cobertura médica sin costo adicional.<sup>1</sup>

### Los servicios incluyen:

- Monitoreo y seguimiento del historial crediticio
- Alertas de actividad bancaria y de tarjeta de crédito
- Monitoreo de fraude
- Monitoreo de informes crediticios
- Simulador de calificación crediticia
- Servicios de restablecimiento
- Seguro contra el robo de identidad

Cuanta más actividad tenga en Internet, más expuesta quedará su información. Como resultado, es más probable que ocurran fraudes y estafas. Ahora es el momento de proteger lo más importante.

Los clientes de Cigna Healthcare pueden inscribirse en IdentityForce<sup>®</sup> de dos maneras:

- Visite el sitio web **cigna.identityforce.com/starthere**.
- Llame al **833.580.2523**.

1. El programa y los servicios son brindados por una compañía/entidad independiente y no por Cigna Healthcare. El programa y los servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables del programa. La disponibilidad del programa está sujeta a cambios.

## Experiencia de bienestar de Cigna Healthcare<sup>SM</sup>

Alcance sus metas de salud y diviértase al mismo tiempo. La Experiencia de bienestar de Cigna Healthcare está incluida sin costo adicional para usted.<sup>1</sup>

- **Personalice su experiencia:** Conecte su monitor de actividad y seleccione temas de interés.
- **Complete una evaluación de la salud:** Responda preguntas para obtener un puntaje de salud y enterarse de los posibles riesgos.
- **Lleve un registro de sus hábitos saludables:** Siga una rutina saludable, un paso a la vez.
- **Mantenga la motivación:** Puede invitar hasta 10 amigos y familiares que no sean del trabajo.
- **Participe en desafíos divertidos:** Súmese a otros compañeros de trabajo y motívense para desarrollar nuevos hábitos saludables.

Una vez que comience su plan, puede inscribirse en la Experiencia de bienestar en la pestaña *Wellness*

(Bienestar) de **myCigna.com**<sup>®</sup> o en la **aplicación myCigna**<sup>®</sup>.

1. El programa y los servicios son brindados por una compañía/entidad independiente y no por Cigna Healthcare. El programa y los servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables del programa. La disponibilidad del programa está sujeta a cambios.

## Recursos para el bienestar emocional

Cuando se enfrente a algún desafío, sea grande o pequeño, Cigna Healthcare<sup>SM</sup> puede conectarle con soluciones.<sup>1</sup>

### Servicios de salud emocional:

- Tres visitas en persona con un proveedor de servicios de salud del comportamiento con licencia de la red de nuestro Programa de Asistencia a los Empleados (EAP).
- Chat en vivo con un representante del EAP.
- Asesoría telefónica ilimitada.

### Otros servicios:

- **Legales:** Tenga una sesión de 30 minutos con un abogado del programa, por cuestiones civiles, personales y de familia, y del Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés). Recibirá un descuento del 25% en determinados honorarios si se contrata al abogado del programa.
- **Servicios financieros:** Reciba un descuento del 25% en la preparación de impuestos y tenga una sesión telefónica gratuita de 30 minutos con un especialista financiero. Podrá recibir asesoramiento sobre deudas, préstamos estudiantiles y muchos temas más.
- **Asesoramiento para casos de robo de identidad:** Tenga una sesión de 60 minutos con un especialista en resolución de fraudes. Podrá obtener ayuda para recuperarse del robo de identidad y saber cómo protegerse en el futuro.

Una vez que se inscriba, inicie sesión en **myCigna.com**<sup>®</sup> para recibir apoyo para el trabajo y la vida personal, y herramientas de autoservicio.

1. Los servicios del Programa de Asistencia a los Empleados son adicionales a los beneficios de su plan de salud, pero no los reemplazan. Estos servicios son independientes de los beneficios de su plan de salud y no proporcionan reembolsos por pérdidas financieras. Los clientes deben pagar la totalidad del cargo con descuento por cualquier servicio legal y/o financiero con descuento. No se ofrecen consultas legales relacionadas con asuntos laborales. Es posible que se apliquen más restricciones. La disponibilidad del programa puede variar según el tipo de plan y el lugar, y el programa no está disponible donde esté prohibido por ley.



# ¿Tiene preguntas?

¿Desea obtener más información sobre estos programas y sobre los muchos otros beneficios de su plan de salud?

**Llame al 888.806.5094.**



Esta información tiene fines educativos únicamente. No es asesoramiento médico. Consulte siempre a su médico para que le recomiende exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud. En caso de emergencia, marque el 911 o visite la sala de emergencias más cercana.

La disponibilidad del producto puede variar según la ubicación y el tipo de plan, y está sujeta a cambios. Todas las pólizas de seguro de salud colectivo y los planes de beneficios de salud tienen exclusiones y limitaciones. Para conocer los costos y los detalles completos de la cobertura, consulte los materiales de su plan.

Los proveedores de cuidado de la salud son contratistas independientes exclusivamente responsables del tratamiento brindado a sus pacientes. Los proveedores no son agentes de Cigna Healthcare.

La guía "Compromiso con la calidad" de Cigna Healthcare le brinda acceso a la última información sobre las actividades y los resultados de nuestro programa, lo cual incluye las medidas que estamos tomando para alcanzar nuestras metas, las pautas y los procedimientos. Allí también podrá consultar sus derechos y responsabilidades como miembro, e información sobre nuestro proceso de quejas. Puede encontrar esta guía en [Cigna.com](https://www.cigna.com) escribiendo el nombre del documento en la función de búsqueda. Si tiene alguna pregunta o comentario sobre el programa de calidad, o no puede acceder a la información en línea, llame al número que aparece en su tarjeta de ID de Cigna.

Los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company (Bloomfield, CT), Evernorth Care Solutions, Inc., Evernorth Behavioral Health, Inc., Express Scripts, Inc. o sus afiliadas. En Utah, todos los productos y servicios son brindados por Cigna Health and Life Insurance Company (Bloomfield, CT). Formularios de pólizas: OK: HP-APP-1 y otros; OR: HP-POL38 02-13; TN: HP-POL43/HC-CER1V1 y otros (CHLIC); GSA-COVER y otros (CHC-TN).

El nombre de Cigna Healthcare, el logotipo, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.

964672SPa 09/24 © 2024 Cigna Healthcare. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

SR